

### Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: eine prospektive Fünf-Jahre-Längsschnittstudie

Bodenmann, Guy; Cina, Annette

Veröffentlichungsversion / Published Version  
Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:  
Verlag Barbara Budrich

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Bodenmann, G., & Cina, A. (2000). Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: eine prospektive Fünf-Jahre-Längsschnittstudie. *Zeitschrift für Familienforschung*, 12(2), 5-20. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-291097>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Guy Bodenmann & Annette Cina

# Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: Eine prospektive Fünf-Jahre-Längsschnittstudie

## Zusammenfassung

In diesem Artikel wird in einer prospektiven Längsschnittstudie von fünf Jahren der Frage nachgegangen, welche Bedeutung Stress und individuelles bzw. dyadisches Coping für die Partnerschaftsstabilität hat. Die Stress- und Copingvariablen zum Zeitpunkt der Erstmessung werden als Prädiktoren für den Beziehungsstatus (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) nach fünf Jahren verwendet. An der Untersuchung nahmen zu t0 70 Paare teil. Nach fünf Jahren konnten die Analysen auf der Basis von Daten von 62 Paaren der Ursprungsstichprobe durchgeführt werden.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich stabil-zufriedene, stabil-unzufriedene und getrennt/geschiedene Paare bezüglich Stress sowie des individuellen und dyadischen Copings signifikant unterscheiden. Stabil-zufriedene Paare wiesen im Mittelwert vor fünf Jahren insgesamt weniger Stress auf, praktizierten weniger häufig dysfunktionale individuelle Copingstrategien und griffen zur Stressbewältigung häufiger auf interpersonelles Coping (dyadisches Coping) zurück. Die Vorhersage des Partnerschaftsstatus gelang nach fünf Jahren mit 62.1% bei der Bildung von drei Gruppen (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) und mit 73.3% bei einer Unterscheidung in stabile versus getrennt/geschiedene Paare.

*Schlagworte:* Stress, individuelles Coping, dyadisches Coping, Partnerschaft, Scheidung.

## Abstract

The following article presents a 5-year prospective longitudinal study exploring the effects of stress and individual and dyadic coping on relationship stability in Switzerland. Stress and coping variables assessed at the beginning of the study (t0) were used as predictors for the relationship status five years later (i.e. stable-satisfied; stable-distressed; separated/divorced). The results indicate that the stress and individual and dyadic coping profiles of these three groups at the time of the first measurement were significantly different. On average, the stable-satisfied couples indicated a lower level of stress, practiced less dysfunctional individual coping strategies and relied more frequently on interpersonal (dyadic) coping in dealing with stress. The classification of the three groups (i.e. stable-satisfied; stable-distressed; separated/divorced) was possible with an accuracy of 62.1% after five years. 73.3% of the couples could correctly be classified by using only two groups (stable versus separated/divorced).

*Keywords:* Stress, coping, social support, marriage, divorce.

Die Partnerschaft stellt eine der wichtigsten interpersonellen Ressourcen dar. Entsprechend ist deren Förderung und Stärkung eine zentrale Aufgabe der Klinischen Psychologie und der Paar- und Familienpsychologie. Empirisch gesichertes Wissen über Faktoren, welche die Qualität der Beziehung, deren Verlauf und die Wahrscheinlichkeit von Scheidung vorhersagen lassen, ist daher von großer Bedeutung. Als relevante Prädiktoren für die Stabilität von Paarbeziehungen haben sich in mehreren Untersuchungen hauptsächlich zwei Faktoren herauskristallisiert: (a) *psychische Labilität* (Neurotizismus) und (b) *Kompetenzdefizite* bezüglich Kommunikation, Problemlösung und Stressbewältigung (siehe zum Überblick Bodenmann, 1999, 2000; Gottman, 1994; Gottman, Coan, Carrere & Swanson, 1998; Karney & Bradbury, 1995; Kurdek, 1993; Weiss & Heyman, 1997).

Wie Karney und Bradbury (1995) in ihrem Überblicksartikel resümieren, weist die Kommunikationsqualität eine der grössten Effektstärken innerhalb der untersuchten Prädiktoren zur Vorhersage von Scheidung auf. Mit Effektstärken von  $d = -.34$  für negatives Kommunikationsverhalten der Frau und  $d = -.37$  für dieselbe Variable beim Mann sowie  $d = .46$  für positives Kommunikationsverhalten des Mannes und  $d = .33$  für positives Kommunikationsverhalten der Frau ist die Kommunikationsqualität eine der relevantesten Prädiktorvariablen (im Vergleich Neurotizismus:  $d = -.22$  bei den Frauen und  $d = -.20$  bei den Männern) neben der Partnerschaftszufriedenheit ( $d = .42$  für die Frauen und  $d = .29$  für die Männer). Somit darf heute als gesichert gelten, dass Kommunikationsfertigkeiten zu den zentralen partnerschaftserhaltenden Faktoren zählen.

Ogleich es Hinweise dafür gibt, dass Kommunikationsdefizite bei später geschiedenen Paaren bereits zu Beginn der Partnerschaft vorliegen (z.B. Markman, 1984), kann nicht angenommen werden, dass dies bei allen Paaren der Fall ist. Bodenmann (2000) geht in seinem Ansatz zu Scheidungsursachen entsprechend davon aus, dass defizitäre Paare nur eine Gruppe von scheidungsgefährdeten Paaren bilden, dass hingegen die meisten Paare an und für sich ausreichende Kommunikationskompetenzen zur Verfügung hätten, diese jedoch unter Stress zusammenbrechen. Diese These wurde von Bodenmann, Perrez und Gottman (1996) im Rahmen eines experimentellen Ansatzes (EISI-Experiment; siehe Bodenmann & Perrez, 1996) bestätigt. Die Autoren konnten zeigen, dass sich die dyadische Kommunikationsqualität unter Stress um 40% verschlechterte, indem die Wahrscheinlichkeit einer höheren verbalen, para- und nonverbalen Negativität und die Tendenz zu sozialem Rückzug unter Stress stieg. Stress dürfte damit in vielen Fällen ursächlich für eine Verschlechterung der Partnerschaftsqualität und längerfristig für ein höheres Scheidungsrisiko verantwortlich sein (Bodenmann, 1997a; Bodenmann & Cina, 1999).

Diese negativen Einflüsse können jedoch durch individuelle und dyadische Belastungsbewältigungskompetenzen massgeblich moderiert werden (Bodenmann, 1998). Neben den individuellen Bewältigungsfertigkeiten hat sich vor allem das *dyadische Coping* als relevanter Prädiktor für die Qualität und Stabilität der Beziehung erwiesen (Bodenmann, 2000). Unter dyadischem Coping verstehen wir die Bemühungen eines Partners oder beider Partner, bei individuellen Belastungen des einen Partners oder bei direkt dyadischem Stress sich durch gezielte Bewältigungshandlungen zu engagieren. Je nach Situation bzw. Problemkonstellation und

in Abhängigkeit der jeweiligen aktuellen bzw. situationsübergreifenden, stabilen Copingdispositionen und -ressourcen beider Partner können emotions- oder problembezogene Formen des *gemeinsamen* (z.B. gemeinsame Lösungsdiskussionen, gemeinsame Informationssuche, gegenseitige Solidarisierung, gemeinsame Entspannungsübungen), *supportiven* (z.B. konkrete praktische Hilfestellungen, Verständnis, Zureden, Mithilfe bei der Umbewertung einer Situation, Bereitstellung von Informationen, Mithilfe bei der Gefühlsberuhigung) oder *delegierten* dyadischen Copings (Übernahme einer Tätigkeit anstelle des anderen, um diesen zu entlasten) unterschieden werden (Bodenmann & Perrez, 1991; Bodenmann, 1995, 2000). Untersuchungen zum dyadischen Coping zeigen, dass diese Variable bis zu 40% der Varianz der Partnerschaftsqualität aufzuklären vermag, signifikant mit der psychischen und physischen Befindlichkeit der beiden Partner und deren Lebenszufriedenheit korreliert und als bedeutender Prädiktor für die Stabilität der Paarbeziehung innerhalb von zwei Jahren fungiert (vgl. Bodenmann, 1997a, 2000).

In diesem Artikel wird die Bedeutung von Stress und Coping für die Partnerschaftsstabilität im Rahmen eines Zeitraums von 5 Jahren untersucht. Als unabhängige Variablen (Prädiktoren) werden (a) Stress, (b) individuelles Coping und (c) dyadisches Coping zum Zeitpunkt der Erstmessung, als abhängige Variable der Partnerschaftsstatus nach fünf Jahren (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) berücksichtigt. Es wird aufgrund unserer theoretischen Annahmen vermutet, dass Paare, welche nach fünf Jahren häufiger zu der Gruppe der Geschiedenen zählen, zu Beginn der Studie mehr Stress angaben und sich durch ungünstigere Copingressourcen auszeichneten.

## Methode

### Stichprobe

An der Untersuchung nahmen zu Beginn 70 Paare teil, welche über Inserate in Zeitschriften und an Plakatwänden rekrutiert wurden. Das durchschnittliche Alter betrug zum Zeitpunkt der Erstmessung ( $t_0$ ) 29.7 Jahre ( $SD = 7.3$ ; Range: 20-54). 48% der Paare waren verheiratet und 78% lebten mit dem Partner zusammen. 87% der Stichprobe waren Schweizer. Das Bildungsniveau war eher gehoben. 28% der Paare hatten ein Kind, 4% mehrere Kinder. Im Schnitt lag die Beziehungsdauer bei 7.2 Jahren ( $SD = 5.6$ ; Range: 1-23). Die Partnerschaftszufriedenheit (gemessen mit der Marital Needs Satisfaction Scale) lag bei 72.8 ( $SD = 11.1$ ; Range: 41-93). 60% der Paare schätzten ihre Beziehung als unproblematisch ein, 9% als sehr problematisch.

Fünf Jahre ( $t_5$ ) später gingen 62 Paare (der ursprünglich 70 Paare) für die Bestimmung des Partnerschaftsstatus (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) in die Berechnungen ein. 10.5% der Paare waren verweist und

nicht mehr auffindbar, 4.5% wünschten nicht mehr, an der Untersuchung teilzunehmen.

Zum Zeitpunkt der 5-Jahres-Katamnese war das Durchschnittsalter der verbleibenden Paare 37.1 Jahre ( $SD = 7.7$ ; Range: 25-59). 13.7% der Paare waren unverheiratet, 60.6% der Paare verheiratet und 25.7% getrennt/geschieden. 87.7% der Paare wohnten mit dem Partner in einem gemeinsamen Haushalt. 1.4% der Stichprobe wies eine Grundschulbildung auf, 2.7% Sekundarschule, 16.4% Mittelschul- oder Berufsschulbildung, 9.6% Gymnasium und 69.9% ein Universitätsstudium. Die Partnerschaftsdauer betrug im Durchschnitt 13.4 Jahre ( $SD = 6.1$ ; Range: 6-28). Die mittlere Beziehungszufriedenheit lag bei 68.6 ( $SD = 13.9$ ; Range: 29-91).

Da zwischen verheirateten und ledigen Paaren bezüglich der hier interessierenden Prädiktorvariablen (Stress, individuelles und dyadisches Coping) keine statistisch signifikanten Unterschiede vorlagen, wurden sie als Gesamtgruppe behandelt. Neben statistischen Kriterien darf diese Vorgehensweise auch aufgrund der in mitteleuropäischen Ländern vorhandenen Beziehungspluralität und der Tatsache, dass sich viele Paare ohne Trauschein als feste Paarbeziehung verstehen, als gerechtfertigt angesehen werden.

## Design und Durchführung

Die Datenerhebung erfolgte zwischen 1992 und 1997 an der Universität Fribourg (CH). Zum Zeitpunkt der Erstmessung nahmen die Paare an einem Stressexperiment teil (EISI-Experiment; siehe Bodenmann & Perrez, 1996) und füllten im Labor (unabhängig voneinander in getrennten Räumen) die unten aufgeführten Fragebogen aus. Für die Teilnahme an der gesamten Untersuchung wurde zum Zeitpunkt der Erstmessung eine finanzielle Entschädigung von 120 Fr. pro Paar bezahlt. Als Aufnahmekriterium in die Studie figurierte eine Mindestbeziehungsdauer von einem Jahr und das subjektive Verständnis des Paares als feste Paarbeziehung. Aufgrund der Beziehungspluralität in der Schweiz wurde der verheiratete Familienstand nicht als Bedingung gesetzt.

Nach jedem Jahr wurden die Paare telefonisch kontaktiert und abgeklärt, ob sie bereit waren, weiter an der Untersuchung teilzunehmen. Per Post wurde ihnen anschliessend das Fragebogenset zugestellt, welches unabhängig vom Partner ausgefüllt und mit vorfrankiertem Umschlag zurückgesandt werden sollte. Das Fragebogenset umfasste Fragen zu Zivilstand und Partnerschaftsstatus (ledig, verheiratet, getrennt, geschieden, Heiratspläne, Scheidungspläne, in Scheidung usw.), zu Veränderungen der Partnerschaft seit der letzten Befragung (gleich geblieben, verbessert, verschlechtert), Einschätzung als wie problematisch die Beziehung erlebt wird, Partnerschaftszufriedenheit (MNS), aktuelle Stressoren, kritische Lebensereignisse im letzten Jahr, psychisches und physisches Befinden sowie individuelles und dyadisches Coping.

Die hier verwendete Gruppeneinteilung in stabil-zufriedene, stabil-unzufriedene und getrennt/geschiedene Paare erfolgte bei den stabilen Paaren nach Mediansplit der Partnerschaftszufriedenheit im MNS zum Zeitpunkt der 5-Jahres-Katamnese-Messung. Die Partnerschaftszufriedenheit der stabil-zufriedenen Paare lag bei 79.2

(SD = 5.12; Range: 72-91), der Score bei den stabil-unzufriedenen Paaren bei 58.4 (SD = 12.6; Range: 29-71).

Zur Prädiktion der Gruppenzugehörigkeit (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) nach fünf Jahren (t5) wurden die Stress- und Copingvariablen zum Zeitpunkt der Erstmessung (t0) verwendet.

Die hier dargestellten Berechnungen beruhen auf zweifaktoriellen Varianzanalysen (Gruppenzugehörigkeit x Geschlecht) sowie Diskriminanzanalysen.

## Verwendete Fragebogen

*Demographische Angaben.* Die Angaben zur Person und Partnerschaft umfassten Alter, Anzahl Kinder, Schulbildung und Berufstätigkeit, Nationalität, Wohnsituation, Dauer der Partnerschaft und Zivilstand. Die demographischen Variablen wurden zu beiden Messzeitpunkten (Erstmessung und fünf Jahre später) erfasst.

*Marital Needs Satisfaction Scale (MNS).* Dieser Fragebogen von Stinnet, Collins und Montgomery (1970) umfasst 24 Items, die auf sechs Subskalen ausgewertet werden: (1) *Liebe* (Beispielitem: „Mein Partner sagt mir, dass er mich gern hat“); (2) *persönliche Erfüllung* (Beispielitem: „Mein Partner versteht es, die besten Seiten an mir zu entfalten“); (3) *Respekt, Achtung und Wertschätzung* (Beispielitem: „Mein Partner ist mir ein guter Zuhörer“); (4) *Kommunikation* (Beispielitem: „Mein Partner drückt Unstimmigkeiten mit mir offen und ehrlich aus“); (5) *Sinnfindung im persönlichen Leben* (Beispielitem: „Mein Partner hilft mir zu begreifen, dass mein Leben einem Ziel dient“) und (6) *Integration bisheriger Lebenserfahrungen* (Beispielitem: „Mein Partner verhilft mir zu der Gewissheit, dass mein bisheriges Leben wichtig gewesen ist“). Die Items werden auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1: sehr unbefriedigend, 2: unbefriedigend, 3: unentschieden, 4: zufriedenstellend 5: sehr zufriedenstellend) eingeschätzt. Die Split-Half-Reliabilität wird als gut angegeben. Das Cronbach' Alpha der Gesamtskala beträgt  $\alpha = .88$ . Die interne Konsistenz der Subskalen variiert zwischen  $\alpha = .64$  und  $\alpha = .80$ . Der Fragebogen korreliert mit  $r = .77$  mit der Dyadic Adjustment Scale (DAS) von Spanier (1976).

*Fragebogen zur Erfassung des persönlichen Stressniveaus.* Mittels zwölf Items wird das subjektive Stressniveau im Alltag erfasst. Die Probanden werden gebeten, auf einer 3-stufigen Skala (gar nicht, etwas, stark) den aktuellen Belastungsgrad bezüglich verschiedener Bereiche (Beruf, Kinder, Herkunftsfamilie, Partnerschaft, Finanzen, Freizeit, tägliche Widrigkeiten) anzugeben. Die Cronbach' Alphas der einzelnen Subskalen liegen zwischen  $\alpha = .63$  und  $.73$ . Die Gesamtskala weist eine interne Konsistenz von  $\alpha = .72$  auf. Der Fragebogen hat in mehreren Untersuchungen eine gute diskriminative Validität gezeigt (vgl. Bodenmann, 1995) und korreliert mit der Problemliste von Hahlweg, Schindler und Revenstorf (1982) mit  $r = .65$ .

*Fragebogen zur Erfassung des individuellen Copings (INCOPE-B).* Der Fragebogen, in Anlehnung an die Instrumente von Janke, Erdmann und Kallus (1985) und Reicherts und Perez (1992), erfasst den individuellen Umgang mit Stress mittels 30 Items. Jede der folgenden 10 Subskalen wird mit drei Items erfasst: (a)

Emotionale *Palliation* (Beispielitem: „Ich beruhige mich, indem ich mir gut zurede“), (b) *Umbewertung* (Umdeutung, Relativierung) (Beispielitem: „Ich mache mir klar, dass alles nur halb so schlimm ist“), (c) *emotionsbezogene Informationssuche* (Beispielitem: „Ich überlege mir genau, wie ich mich fühle“), (d) *sachliche Informationssuche* (Beispielitem: „Ich überlege mir genau, was zu tun ist, um das Problem zu lösen“), (e) *aktive Einflussnahme* (aktive Problemlösung) (Beispielitem: „Ich nehme aktiv auf die Situation Einfluss“), (f) *Passivität* (Beispielitem: „Ich verhalte mich passiv und abwartend“), (g) *Evasion* (Beispielitem: „Ich meide die Situation und gehe Anforderungen aus dem Weg“), (h) *Selbstvorwürfe* (Beispielitem: „Ich mache mir insgeheim Vorwürfe“), (i) *Fremdvorwürfe* (Beispielitem: „Ich mache meinem Partner insgeheim Vorwürfe“). Die Items werden auf einer vierstufigen Skala (nie bis meistens) beantwortet. Das Cronbach' Alpha der Subskalen liegt zwischen  $\alpha = .68$  und  $.82$ . Die interne Konsistenz der Gesamtskala beträgt  $\alpha = .78$ . Die Kriteriumsvalidität des Fragebogens ist befriedigend (vgl. Bodenmann, 1998).

*Fragebogen zur Erfassung von dyadischem Coping (FDCT-B)*. Der FDCT-B umfasst 18 Items, welche den Umgang von Paaren mit Belastungssituationen im Sinne einer generellen Tendenz erfassen. Mittels jeweils drei Items werden die folgenden Skalen erfasst: (a) *sach- und emotionsbezogene Signalisierung von Stress* (Beispielitem: „Signalisieren Sie Ihrem Partner verbal bzw. durch Ihr Verhalten, dass Sie belastet sind und froh um seine konkrete praktische Unterstützung (z.B. Ratschläge, tatkräftiges Anpacken, Abnahme von Arbeiten etc.) bzw. emotionale Unterstützung (Ermutigungen, beruhigende Worte, Solidarisierung etc.) wären?“), (b) *sachbezogenes supportives dyadisches Coping* (Beispielitem: „Gibt Ihr Partner Ihnen in Stresssituationen konkrete praktische Unterstützung (z.B. Ratschläge, Mithilfe bei der Problemlösung, Abnahme von Tätigkeiten etc.)?“) (c) *emotionsbezogenes supportives dyadisches Coping* (Beispielitem: „Gibt Ihr Partner Ihnen im allgemeinen in Stresssituationen die von Ihnen gewünschte emotionale Unterstützung, indem er/sie zu beruhigen bzw. zu ermutigen versucht, Ihnen gut zuredet, sich mit Ihnen solidarisiert etc.“), (d) *gemeinsames sachbezogenes dyadisches Coping* (Beispielitem: „Versuchen Sie in Stresssituationen die emotionale Belastung (Anspannung, Stress) gemeinsam zu bewältigen?“) und (e) *gemeinsames emotionsbezogenes dyadisches Coping* (Beispielitem: „Überlegen Sie in Stresssituationen gemeinsam, was zu tun ist, um die Lage in den Griff zu bekommen?“) und (f) *delegiertes dyadisches Coping* (Beispielitem: „Können Sie Ihrem Partner Aufgaben und Tätigkeiten übergeben, wenn Sie überfordert sind?“). Die Items werden auf einer 5-stufigen Skala (0: keineswegs, 1: etwas; 2: ziemlich; 3: stark; 4: sehr stark) eingeschätzt. Die interne Konsistenz des Fragebogens liegt für die einzelnen Subskalen zwischen  $\alpha = .76$  und  $\alpha = .87$ . Die Gesamtskala weist ein Cronbach'Alpha von  $\alpha = .92$  auf. Die Kriteriumsvalidität und diskriminative Validität des Fragebogens wurden nachgewiesen (Bodenmann, 1995).

Tabelle 1: Mittelwerte, Standardabweichungen und Paarkorrelationen bezüglich Partnerschaftszufriedenheit, Stress, individuelles und dyadisches Coping. (*N* = 62 Paare)

	SG		PS		BS		KS			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Frauen	1.69	.30	2.66	1.39	1.71	.39	1.91	.97		
Männer	1.72	.25	3.22	1.13	1.75	.36	2.06	1.15		
Paarkorr.	.21		.10		.23		.64 **			
	INFU		PALL		SIS		EIS		SV	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Frauen	.16	.29	.49	.40	.61	.37	.28	.36	.13	.24
Männer	.17	.24	.30	.33	.63	.35	.16	.26	.10	.19
Paarkorr.	.14		-.13		.03		-.04		-.13	
	SIGN		ESDC		SSDC		GSDC			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Frauen	2.20	.84	2.26	.85	2.05	.79	2.44	.74		
Männer	1.82	.68	2.14	.84	1.80	.69	2.31	.71		
Paarkorr.	.39 *		-.02		-.27 *		.16			

  

	HS		FS		GS		DH			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Frauen	1.58	.84	1.61	.93	1.97	.62	1.75	.81		
Männer	1.51	.87	1.86	.95	2.11	.70	1.78	.98		
Paarkorr.	.38 *		.05		.35 *		.37 *			
	PV		UMB		PASS		AKT		EVA	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Frauen	.05	.15	.48	.37	.11	.23	.51	.38	.08	.19
Männer	.05	.12	.49	.42	.15	.25	.44	.42	.09	.19
Paarkorr.	-.04		-.12		-.02		.21		.02	
	GEDC		DDC		MNS <i>t</i> <sub>1</sub>		MNS <i>t</i> <sub>2</sub>			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Frauen	2.31	.76	1.26	.85	72.23	12.36	68.36	13.31		
Männer	2.24	.77	1.75	.76	73.86	9.91	68.81	14.84		
Paarkorr.	.24 *		.03		.34 *		.60 **			

*Legende*

Paarkorr.: Paarkorrelationen; PS: Partnerbezogener Stress; BS: Beruflicher Stress; KS: Kindbezogener Stress; HS: Stress im Zusammenhang mit der Herkunftsfamilie; FS: Freizeitstress; GS: Finanzieller Stress; DH: Tägliche Widrigkeiten. INFU: Informationsunterdrückung; PALL: Palliation; SIS: Sachbezogene Informationssuche; EIS: Emotionsbezogene Informationssuche; SV: Selbstvorwurf; PV: Fremdvorwurf; UMB: Umbewertung; PASS: Passivität; AKT: Aktive Einflussnahme; EVA: Evasion. SIGN: Signalisierung von Stress; ESDC: Emotionsbezogenes supportives dyadisches Coping; SSDC: Sachbezogenes supportives dyadisches Coping; GSDC: Gemeinsames sachbezogenes dyadisches Coping; GEDC: Gemeinsames emotionsbezogenes dyadisches Coping; DDC: Delegiertes dyadisches Coping; SG: Gesamtstress-Score.

*t*<sub>0</sub>: 1. Messzeitpunkt; *t*<sub>2</sub>: Messung nach 5 Jahren.

\*\* *p* < .01; \* *p* < .05.



## Ergebnisse

### Der Einfluss von Stress auf die Partnerschaftsstabilität

Zur Analyse des Einflusses von Stress auf die Partnerschaft im 5-Jahres-Längsschnitt wurden zweifaktorielle Varianzanalysen (Gruppe x Geschlecht) gerechnet. Die Gruppen stabil-zufrieden ( $N = 19$  Paare) und stabil-unzufrieden ( $N = 27$  Paare) wurden nach Mediansplit der Partnerschaftszufriedenheit zum Messzeitpunkt t5 gebildet. Als abhängige Variablen wurden die zu t0 angegebenen Werte in den einzelnen Stressbereichen (Partnerschaftsbezogener Stress, beruflicher Stress, kindbezogener Stress, haushaltbezogener Stress, Freizeitstress, finanzieller Stress und tägliche Widrigkeiten) verwendet.

Die Mittelwerte in Tabelle 2 zeigen, dass der Gesamtstressscore zu t0 bei den stabil-zufriedenen Paaren signifikant am niedrigsten war. Signifikante Unterschiede lagen zudem bei *partnerschaftsbezogenem Stress* und *Freizeitstress* vor. In beiden Stressbereichen gaben die stabil-zufriedenen Paare geringere Werte an, als stabil-unzufriedene und getrennt/geschiedene Paare (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2: Unterschiede zwischen stabil-zufriedenen, stabil-unzufriedenen und getrennten Paaren bezüglich Stress ( $N = 62$  Paare)

	stabil-zufrieden (19 Paare)				stabil-unzufrieden (26 Paare)			
	Frauen		Männer		Frauen		Männer	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SG	1.61	.21	1.57	.16	1.70	.31	1.82	.25
PS	1.64	.29	1.55	.25	1.68	.40	1.84	.32
BS	2.18	.87	2.35	.61	1.92	.64	2.04	.64
KS	1.64	.81	1.41	.71	1.80	.91	1.57	.79
HS	1.55	.52	1.41	.51	1.56	.65	1.48	.79
FS	1.46	.52	1.41	.51	1.56	.51	1.87	.55
GS	1.18	.41	1.18	.39	1.36	.70	1.52	.59
DH	1.46	.52	1.59	.62	1.64	.57	1.91	.60

  

	getrennt /geschieden (17 Paare)				Grp	Ge	Grp x Ge
	Frauen		Männer				
	M	SD	M	SD	F	F	F
SG	1.77	.35	1.82	.30	4.75 **	.55 ns	.75 ns
PS	1.86	.44	1.93	.45	4.82 **	.46 ns	.92 ns
BS	2.19	.83	2.35	.79	2.15 ns	1.17 ns	.01 ns
KS	1.50	.89	1.35	.70	1.01 ns	1.57 ns	.03 ns
HS	1.63	.72	1.41	.71	.04 ns	1.15 ns	.09 ns
FS	1.88	.89	2.00	.71	4.91 **	1.13 ns	.72 ns
GS	1.31	.60	1.35	.70	1.65 ns	.30 ns	.20 ns
DH	1.63	.62	1.88	.49	1.86 ns	3.77 +	.14 ns

#### Legende

F: Frauen; M: Männer; SG: Gesamtstressscore; PS: Partnerbezogener Stress; BS: Beruflicher Stress; KS: kindbezogener Stress; HS: Stress im Zusammenhang mit der Herkunftsfamilie; FS: Freizeitstress; GS: finanzieller Stress; DH: Tägliche Widrigkeiten. Grp: Hauptf-

fekt Gruppe; Ge: Haupteffekt Geschlecht; Grp x Ge: Interaktionseffekt bezüglich Gruppe und Geschlecht.

Multivariate Effekte: Grp:  $F(8, 54) = 1.91$ ;  $p < .02$ ; Ge:  $F(4, 58) = 1.18$  ns; Grp x Ge:  $F(8, 54) = .20$ , ns.

Geschlechtsunterschiede lagen einzig tendenziell bei täglichen Widrigkeiten vor. Die Interaktionseffekte Gruppe x Geschlecht waren in keinem Fall signifikant.

## Der Einfluss von individuellem Coping auf die Partnerschaftsstabilität

Die Ergebnisse in Tabelle 3 zeigen, dass innerhalb der verschiedenen individuellen Copingstrategien signifikante Gruppenunterschiede bei den Strategien *sachbezogene Informationssuche*, *Selbstvorwurf* und *Passivität* vorlagen (siehe Tabelle 3).

Tabelle 3: Unterschiede zwischen stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden und geschiedenen Paaren bezüglich individuellem Coping ( $N = 62$  Paare)

	stabil-zufrieden (19 Paare)				stabil-unzufrieden (26 Paare)			
	Frauen		Männer		Frauen		Männer	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
INFU	.20	.25	.27	.25	.12	.27	.13	.24
PALL	.51	.38	.32	.36	.46	.43	.25	.31
SIS	.71	.35	.73	.34	.54	.37	.59	.36
EIS	.31	.34	.13	.20	.20	.33	.23	.35
SV	.04	.12	.08	.15	.10	.24	.07	.14
PV	.02	.09	.05	.12	.07	.21	.06	.13
UMB	.56	.37	.56	.39	.40	.38	.42	.43
PASS	.07	.14	.05	.12	.07	.16	.16	.24
AKT	.56	.37	.59	.41	.52	.37	.44	.43
EVA	.11	.21	.13	.25	.06	.16	.06	.13

	getrennt/geschieden (17 Paare)				Grp	Ge	Grp x Ge
	Frauen		Männer				
	M	SD	M	SD	F	F	F
INFU	.12	.26	.16	.24	2.22 ns	.78 ns	.12 ns
PALL	.51	.39	.26	.34	.28 ns	10.16 ***	.06 ns
SIS	.55	.37	.47	.36	3.23 *	.00 ns	.35 ns
EIS	.29	.37	.14	.21	.00 ns	3.13 +	1.67 ns
SV	.20	.24	.20	.29	4.25 **	.00 ns	.27 ns
PV	.06	.13	.06	.13	.42 ns	.03 ns	.16 ns
UMB	.51	.38	.51	.43	1.63 ns	.02 ns	.02 ns
PASS	.12	.20	.26	.34	3.25 *	3.16 +	1.27 ns
AKT	.45	.42	.29	.39	2.13 ns	.87 ns	.49 ns
EVA	.08	.15	.12	.20	1.27 ns	.30 ns	.12 ns

### Legende

F: Frauen; M: Männer; INFU: Informationsunterdrückung; PALL: Palliation; SIS: Sachbezogene Informationssuche; EIS: Emotionsbezogene Informationssuche; SV: Selbstvorwurf; PV: Fremdvorwurf; UMB: Umbewertung; PASS: Passivität; AKT: Aktive Einflussnahme;

EVA: Evasion; Grp: Haupteffekt Gruppe; Ge: Haupteffekt Geschlecht; Grp x Ge: Interaktionseffekt bezüglich Gruppe und Geschlecht.

Multivariate Effekte: Grp:  $F(10, 52) = 1.77$ ;  $p < .03$ ; Ge:  $F(5, 57) = 2.39$ ,  $p < .01$ ; Grp x Ge:  $F(10, 52) = .52$ , ns.

Fünf Jahre später stabil-zufriedene Paare gaben zu t0 häufiger an, sachbezogene Informationssuche und weniger Selbstvorwurf zu praktizieren und hatten niedrigere Werte bezüglich Passivität. Die höheren Werte bezüglich aktiver Einflussnahme gingen knapp an der statistischen Signifikanz vorbei.

Signifikante Geschlechtsunterschiede lagen einzig bei Palliation vor, eine Strategie, welche die Frauen häufiger zu praktizieren angaben. Tendenzielle Effekte zeigten sich bei der emotionsbezogenen Informationssuche (bei den Frauen höher) und der Passivität (bei den Männern höher). Signifikante Interaktionseffekte (Gruppe x Geschlecht) fanden sich keine.

### Der Einfluss von dyadischem Coping auf die Partnerschaftsstabilität

Beim dyadischen Coping lagen Mittelwertsunterschiede zwischen den drei Gruppen signifikant bei emotionsbezogenem supportivem dyadischem Coping, gemeinsamem emotionsbezogenem dyadischem Coping, gemeinsamem sachbezogenem dyadischem Coping und tendenziell bei sachbezogenem supportivem dyadischem Coping vor. Stabil-zufriedene Paare wiesen in sämtlichen Formen des interpersonellen Copings höhere Werte auf (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4: Unterschiede zwischen stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden und geschiedenen Paaren bezüglich dyadischem Coping ( $N = 62$  Paare)

	stabil-zufrieden (19 Paare)				stabil-unzufrieden (26 Paare)			
	Frauen		Männer		Frauen		Männer	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
SIGN	2.11	.72	1.78	.59	2.09	.90	1.39	.71
ESDC	2.33	.79	2.59	.64	2.09	.81	1.74	.75
SSDC	2.18	.76	2.13	.55	1.97	.80	1.57	.67
GSDC	2.58	.70	2.54	.68	2.12	.69	1.90	.45
GEDC	2.71	.68	2.70	.62	2.30	.62	1.93	.51
DDC	2.13	.70	1.83	.82	1.86	.74	1.65	.78

	getrennt/geschieden (17 Paare)				Grp	Ge	Grp x Ge
	Frauen		Männer				
	M	SD	M	SD	F	F	F
SIGN	1.90	.81	1.55	.84	.90 ns	10.28 ***	.78 ns
ESDC	2.41	1.02	1.90	.89	4.66 **	1.80 ns	2.19 ns
SSDC	2.10	.93	1.66	.74	2.80 +	4.55 *	.74 ns
GSDC	2.31	.85	2.10	.90	6.33 ***	1.42 ns	.20 ns
GEDC	2.33	.93	2.18	.77	8.10 ***	2.03 ns	.75 ns
DDC	1.71	.94	1.78	.82	1.03 ns	1.02 ns	.53 ns

#### Legende

F: Frauen; M: Männer; SIGN: Signalisierung von Stress; ESDC: Emotionsbezogenes supportives dyadisches Coping; SSDC: Sachbezogenes supportives dyadisches Coping; GSDC:

Gemeinsames sachbezogenes dyadisches Coping; GEDC: Gemeinsames emotionsbezogenes supportives dyadisches Coping; DDC: Delegiertes dyadisches Coping. Grp: Haupteffekt Gruppe; Ge: Haupteffekt Geschlecht; Grp x Ge: Interaktionseffekt bezüglich Gruppe und Geschlecht.

Multivariate Effekte: Grp:  $F(6, 56) = 1.57$ ;  $p < .10+$  ; Ge:  $F(3, 59) = 1.94$ ;  $p < .08+$  ; Grp x Ge:  $F(6, 56) = .94$ , ns.

Geschlechtsunterschiede lagen einzig bei der Stresskommunikation und dem sachbezogenen supportiven dyadischen Coping vor. Frauen äusserten mehr sach- und emotionsbezogenen Stress als Männer und gaben an, mehr sachbezogenes supportives dyadisches Coping seitens des Partners zu erhalten. Der statistischen Signifikanz knapp entging der Interaktionseffekt (Gruppe x Geschlecht) beim emotionsbezogenen supportiven dyadischen Coping, das Männer der stabil-zufriedenen Gruppe am häufigsten seitens ihrer Partnerin wahrnahmen.

## Die Vorhersage von Scheidung aufgrund der untersuchten Stress- und Copingvariablen

Zur Vorhersage der Gruppenzugehörigkeit (stabil-zufrieden, stabil-unzufrieden, getrennt/geschieden) wurde eine Diskriminanzanalyse gerechnet. Da bezüglich der interessierenden Variablen (Stress, individuelles und dyadisches Coping) keine Geschlechtsunterschiede vorlagen (ausser bei der individuellen Copingkategorie Palliation und der dyadischen Copingkategorie Stresskommunikation) wurden die Analysen nicht nach Geschlecht getrennt vorgenommen. Dieses Vorgehen begründet sich zudem in der geringen Stichprobengrösse. Eine zusätzliche Reduktion der Stichprobe durch nach Geschlecht getrennten Analysen hätte zu schwachen Zellenbesetzungen geführt.

Als Prädiktoren für die Gruppenzuteilung gingen (a) Stress (7 Variablen), (b) individuelles Coping (10 Variablen) und (c) dyadisches Coping (6 Variablen) in die Diskriminanzanalyse ein. Wie Tabelle 5 zeigt, gelang mittels der Diskriminanzanalyse eine richtige Zuordnung zu stabil-zufriedenen, stabil-unzufriedenen und getrennt/geschiedenen Partnerschaften in 62.1% der Fälle. Die Vorhersage einer stabil-zufriedenen Partnerschaft gelang in 71.1%, diejenige einer stabil-unzufriedenen in 61.5% und die Zugehörigkeit zur Gruppe der getrennt/geschiedenen Paare in 52.9% der Fälle (siehe Tabelle 5).

Tabelle 5: Diskriminanzanalyse zur Vorhersage von stabil-zufriedener, stabil-unzufriedener und getrennt/geschiedener Partnerschaft nach 5 Jahren

Aktuelle Gruppenzugehörigkeit	Anzahl Paare	Vorhergesagte Gruppenzugehörigkeit zu t5		
		stabil-zufrieden	stabil-unzufrieden	getrennt/geschieden
stabil-zufrieden	19	14 (73.7%)	4 (21.1%)	1 (5.2%)
stabil-unzufrieden	26	3 (11.5%)	16 (61.5%)	7 (26.9%)
getrennt/geschieden	17	2 (11.8%)	6 (35.3%)	9 (52.9%)
Prozentual richtig klassifizierte Fälle 62.1%				

Die Kanonische Korrelation betrug  $r = .64$ , Chi-Quadrat (46) = 70.16,  $p < .01$ . Als signifikante Prädiktoren erwiesen sich bei den dyadischen Copingkategorien (emotionsbezogenes supportives dyadisches Coping, gemeinsames sach- und emotionsbezogenes dyadisches Coping sowie tendenziell sachbezogenes supportives dyadisches Coping), beim individuellen Coping (Informationsunterdrückung, Informationssuche, sowie tendenziell Selbstvorwürfe und Passivität). Bei den Stressbereichen partnerschaftsbezogener Stress und Freizeitstress.

In einer zweiten Diskriminanzanalyse wurde die Klassifikation nach Beziehungsstatus „stabil“ versus „instabil“ vorgenommen. Als Prädiktoren wurden dieselben wie oben dargestellt verwendet.

Die Ergebnisse der Diskriminanzanalyse zeigen, dass eine richtige Vorhersage der Gruppenzugehörigkeit zu 79% bei den stabilen Paaren und zu 58.5% bei den instabilen Paaren gelang. Insgesamt konnten in 73.3% der Fälle richtige Klassifikationen vorgenommen werden. Die Kanonische Korrelation betrug  $r = .92$ , Chi-Quadrat (23) = 30.79,  $p < .12$ .

## Diskussion

In diesem Artikel wurde der Einfluss von Stress und Coping auf die Partnerschaftsstabilität im Rahmen einer prospektiven Längsschnittstudie von 5 Jahren an 62 Paaren untersucht. Als Prädiktoren wurden auf der einen Seite verschiedene Stressbereiche (Partnerschaftsstress, beruflicher Stress, kindbezogener Stress, Freizeitstress, tägliche Widrigkeiten usw.), auf der anderen Seite individuelle Copingstrategien (z.B. Umbewertung, Palliation, Informationssuche, Vorwürfe, Passivität, aktive Einflussnahme usw.) und dyadisches Coping (interpersonelle Copingstrategien zur Regulation von individuellen oder dyadischen Belastungen) verwendet. Die Paare wurden nach fünf Jahren drei Gruppen zugeordnet: (a) stabil-zufriedene Paare, (b) stabil-unzufriedene Paare und (c) getrennt/geschiedene Paare.

Während in Querschnittstudien, welche den Zusammenhang zwischen Stress und Partnerschaftsqualität untersuchten, übereinstimmend negative Korrelationen in

mittlerer Höhe zwischen den beiden Variablen gefunden wurden (vgl. Bodenmann, 1995; Burke & Weir, 1977; Wolf, 1987), belegten unsere Ergebnisse erstmals, dass sich stabil-zufriedene Paare signifikant von unzufriedenen und getrennt/geschiedenen Gruppen zu t5 bezüglich ihrem Stressniveau zum Zeitpunkt der Erstmessung unterschieden. Stabil-zufriedene Paare gaben zu diesem Zeitpunkt deutlich weniger partnerschaftsbezogenen Stress an und wiesen auch niedrigere Stressscores bei Freizeitstress auf. Die Ergebnisse stimmen relativ gut mit den Befunden von Hahlweg, Kraemer, Schindler und Revenstorf (1980) überein, welche in ihrer Querschnittuntersuchung ebenfalls partnerschaftsbezogenen Stress (Sexualität, Zuwendung, Temperament des Partners, persönliche Gewohnheiten der Partner) und Freizeit als Hauptproblembereiche fanden. Der negative Zusammenhang zwischen finanziellem Stress und ungünstiger Partnerschaft wurde in unserer Untersuchung im Gegensatz zu Studien von Dickson-Markman und Markman (1988) und Blood und Wolfe (1965) nicht gefunden.

Erstaunlicherweise konnten die Befunde der 4-Jahres-Katamnese von Bodenmann und Cina (1999), wonach neben Partnerschaftsstress insbesondere tägliche Widrigkeiten („daily hassles“) die drei Gruppen am besten trennten, nicht repliziert werden. Während bis zu den Katamnesezeitpunkten nach vier Jahren tägliche Widrigkeiten als Hauptprädiktoren neben Partnerschaftsstress fungierten und auch bezüglich Partnerschaftszufriedenheit eine Varianz von 23% aufzuklären vermochten, unterschieden sich zu t5 die drei Gruppen nicht mehr bezüglich dieser Variable.

Beim individuellen Coping fanden sich Gruppenunterschiede bei den Copingstrategien sachbezogene Informationssuche, Selbstvorwurf und Passivität. Diese Befunde stützen bisherige Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen individuellem Coping und Partnerschaftsqualität (zu Partnerschaftsstabilität gibt es wie gesagt bisher keine Untersuchungen). So erwies sich Passivität in den Untersuchungen von Bowman (1990), Ilfeld (1980), Pearlin und Schooler (1978), Sabourin, Laporte und Wright (1990) und Wolf (1987) als dysfunktionale Copingstrategie und korrelierte negativ mit der Beziehungsqualität. Ebenso finden sich in der bisherigen Literatur überzeugende Hinweise auf die negative Bedeutung von Selbstvorwürfen. In der Untersuchung von Bowman (1990) erwies sich Selbstvorwurf als der Hauptprädiktor für eine niedrige Partnerschaftsqualität und auch die Studien von Bodenmann (1995), Bodenmann et al. (1996), Whiffen und Gotlib (1989) und Wolf (1987) fanden Selbstvorwurf als ungünstige Copingstrategie im Rahmen der Partnerschaft. Am wenigsten empirischen Beleg gibt es für die Copingstrategie sachbezogene Informationssuche, welche jedoch eng mit aktiver Einflussnahme korreliert ist, eine Strategie, welche sich als funktional in der Partnerschaft erwiesen hat (Bodenmann et al., 1996; Bowman, 1990).

Bezüglich des dyadischen Copings konnte erneut die wichtige Rolle der interpersonellen Bewältigung von Stress aufgezeigt werden. Stabil-zufriedene Paare bewältigten Stress am häufigsten gemeinsam und gaben sich in Stresssituationen signifikant mehr emotionale und tendenziell mehr sachbezogene Unterstützung als stabil-unzufriedene oder Scheidungspaare. Wie Bodenmann (1998) monierte, ist davon auszugehen, dass dyadisches Coping in mehrfacher Weise positiv mit einer

höheren und zufriedenstellenderen Partnerschaftsstabilität zusammenhängt. Dyadisches Coping ermöglicht es einerseits, individuellen (indirekt dyadischen) oder dyadischen Stress wirksamer zu bewältigen und über die individuellen Belastungsbewältigungsversuche hinaus, zur Emotionsregulation, Problemlösung und sozialen Regulation beizutragen. Dadurch dürfte das Stresspotential, welchem beide Partner ausgesetzt sind, insgesamt reduziert sein, wodurch ein besseres psychisches und physisches Befinden, eine höhere Leistungsfähigkeit und eine generell höhere Zufriedenheit seitens beider Partner vorliegen sollte. Andererseits ist davon auszugehen, dass dyadisches Coping zu einem Aufbau und einer Festigung des „Wir-Gefühls“ des Paares führt, die kognitive Repräsentation der Partnerschaft als hilfreiche, unterstützende und wertvolle Ressource auszubilden hilft und das Vertrauen in den Partner verstärkt. Diese Prozesse führen ihrerseits zu einer höheren Partnerschaftszufriedenheit und Sicherheit in der Partnerschaft und längerfristig zu einer höheren Stabilität der Paarbeziehung (Bodenmann, 2000).

Die Relevanz von Stress und Coping für die Partnerschaft konnte bei der Vorhersage von Scheidung mit einer korrekten Klassifikation in insgesamt 62.1% der Fälle (bei drei Gruppen) und in 73.3% bei zwei Gruppen (stabil versus getrennt/geschieden) bestätigt werden. Bedenkt man, dass Gottman et al. (1998) aufgrund von Kommunikationsvariablen, welche als die besten Prädiktoren für den Partnerschaftsverlauf und die Stabilität der Beziehung gelten, eine korrekte Vorhersage in 85% der Fälle gelang, sind die hier präsentierten Ergebnisse ermutigend. Die Bedeutung von Stress und Coping für die Partnerschaft scheint vor diesem Hintergrund gegeben und es wäre wünschenswert, wenn weitere Längsschnittstudien zum Einfluss von Stress auf die Paarbeziehung durchgeführt werden, um die hier gefundenen Zusammenhänge zu replizieren.

Die Bedeutung der dargestellten Befunde liegt neben dem generellen Erkenntnisgewinn insbesondere in der Einbeziehung von individuellem und dyadischem Coping in der Prävention bei Paaren und der Paartherapie. Die Ergebnisse aller bisherigen Studien zu diesen Variablen zeigen, dass ihnen eine wichtige Bedeutung im Verständnis von Partnerschaftsverläufen zukommt. Eine gezielte Stärkung der individuellen und interpersonellen Copingressourcen in der Prävention und Therapie ist vor diesem Hintergrund von grosser Bedeutung. Bodenmann (1997b) hat einen solchen Ansatz vorgestellt, welcher neben herkömmlichen Trainingselementen (Kommunikations- und Problemlösetraining; vgl. z.B. Hahlweg, Thurmair, Engl, Eckert & Markman, 1993; Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements, 1993) die Förderung von individuellem und dyadischem Coping anstrebt. Zur Zeit wird der Ansatz in einer 2-Jahres-Längsschnittstudie auf seine Wirksamkeit überprüft. Die ersten Ergebnisse zu kurz- und mittelfristigen Effekten des Präventionsprogrammes („Freiburger Stresspräventionstraining für Paare“) sind ermutigend. Neben positiven Effekten auf die Partnerschaft (Partnerschaftszufriedenheit, Kommunikation, dyadisches Coping etc.) zeigt sich, dass die Teilnahme am Freiburger Stresspräventionstraining auch über die Partnerschaft hinaus positive Auswirkungen hat. So steigt nach dem Training die allgemeine Lebenszufriedenheit sowie die berufliche und allgemeine Leistungsfähigkeit signifikant an. Ebenfalls eine signifikante positive Veränderung liegt bei der psychischen Befindlichkeit vor (Bodenmann, Widmer & Cina, 1999; Bodenmann, Cina & Widmer, 1999).

Der Einbezug von Copingskills in der präventiven Arbeit mit Paaren und der Paartherapie darf somit als zukunftsweisend angesehen werden. Weitere Untersuchungen sind jedoch notwendig, um differentielle Analysen bezüglich spezifischen individuellen und dyadischen Copingstilen zu ermöglichen und aufzuzeigen, welche Copingelemente in welcher Weise am besten zur Förderung der Beziehungsqualität eingesetzt werden können.

## Literatur

- Blood, R.O. & Wolfe, D.M. (1965). *Husbands and wives: The dynamics of married living*. Glencoe: Free Press.
- Bodenmann, G. (1995). Bewältigung von Stress in Partnerschaften. Der Einfluss von Belastungen auf die Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen. Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (1997a). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 56, 156-164.
- Bodenmann, G. (1997b). Can divorce be prevented by enhancing coping skills in couples? *Journal of Divorce and Remarriage*, 27, 177-194.
- Bodenmann, G. (1998). Der Einfluss von Stress auf die Partnerschaft: Implikationen für die Prävention bei Paaren. In: K. Hahlweg, D.H. Baucom, R. Bastine & H.J. Markman (Hrsg.). *Prävention von Trennung und Scheidung – Internationale Ansätze zur Prädiktion und Prävention von Beziehungsstörungen* (S. 241-260). Stuttgart: Kohlhammer.
- Bodenmann, G. (1999). Scheidung: Was wissen wir heute zu ihren Ursachen? *Zeitschrift für Familienforschung*, 11, 5-27.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren*. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. & Cina, A. (1999). Der Einfluss von Stress, individueller Belastungsbewältigung und dyadischem Coping auf die Partnerschaftsstabilität: Eine 4-Jahres-Längsschnittstudie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 28, 130-139.
- Bodenmann, G., Cina, A. & Widmer, K. (1999). Ergebnisse zur Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings für Paare (FSPT) bezüglich der Partnerschaftsqualität: Eine 6-Monate-Follow-up-Studie. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 2, 249-273.
- Bodenmann, G. & Perrez, M. (1991). Dyadisches Coping – eine systemische Betrachtungsweise der Belastungsbewältigung in Partnerschaften. *Zeitschrift für Familienforschung*, 3, 4-25.
- Bodenmann, G. & Perrez, M. (1996). Stress- und Ärgerinduktion bei Paaren: Ein experimenteller Ansatz. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 16, 237-250.
- Bodenmann, G., Perrez, M. & Gottman, J.M. (1996). Die Bedeutung des intrapsychischen Copings für die dyadische Interaktion. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 25, 1-13.
- Bodenmann, G., Widmer, K. & Cina, A. (1999). Das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT): Selbstwahrgenommene Veränderungen innerhalb von 6 Monaten. *Verhaltenstherapie*, 9, 87-94.
- Bowman, M.L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 463-474.
- Burke, R.J. & Weir, T. (1977). Marital helping relationships: The moderators between stress and well-being. *The Journal of Psychology*, 95, 121-130.
- Dickson-Markman, F.D. & Markman, H.J. (1988). The effects of others on marriage: Do they help or hurt? In: P. Noller & M.A. Fitzpatrick (Hrsg.). *Perspectives on marital interaction* (S. 294-322). Clevedon: Multilingual Matters.
- Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale: Erlbaum.



- Gottman, J.M., Coan, J., Carrere, S. & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22.
- Hahlweg, K., Kraemer, M., Schindler, L. & Revenstorf, D. (1980). Partnerschaftsprobleme: Eine empirische Analyse. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 9, 159-169.
- Hahlweg, K., Schindler, L. & Revenstorf, D. (1982). Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie. Berlin: Springer.
- Hahlweg, K., Thurmaier, F., Engl, J., Eckert, V. & Markman, H.J. (1993). Prävention von Beziehungsstörungen. *System Familie*, 6, 89-100.
- Ilfeld, F. (1980). Understanding marital stressors. The importance of coping style. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 168, 375-381.
- Janke, W., Erdmann, G. & Kallus, W. (Hrsg.) (1985). Stressverarbeitungsfragebogen (SVF). Handanweisung. Göttingen: Hogrefe.
- Karney, B.R. & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kurdek, L.A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242.
- Markman, H.J. (1984). The longitudinal study of couples' interactions: Implications for understanding and predicting the development of marital distress. In: K. Hahlweg & N.S. Jacobson (Hrsg.). *Marital interaction. Analysis and modification* (S. 253-281). New York: Guilford.
- Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M. & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management trainings: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.
- Pearlin, L.I. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behaviour*, 19, 2-21.
- Reichert, M. & Perrez, M. (1992). *UBV. Umgang mit belastenden Situationen im Verlauf*. Bern: Huber.
- Sabourin, S., Laporte, L. & Wright, J. (1990). Problem solving, self appraisal and coping efforts in distressed and nondistressed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 16, 89-97.
- Spanier, G.B. (1976). The measurement of marital quality. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5, 288-300.
- Stinnet, N., Collins, J. & Montgomery, J.E. (1970). Marital need satisfactions of older husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, 8, 428-434.
- Weiss, R.L. & Heyman, R.E. (1997). A clinical overview of couples interactions. In: W.K. Halford & H.J. Markman (Hrsg.). *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (S. 13-41). New York: Wiley & Sons.
- Whiffen, V.E. & Gotlib, I.H. (1989). Stress and coping in maritally distressed and nondistressed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 327-344.
- Wolf, W. (1987). *Alltagsbelastungen und Partnerschaft*. Bern: Huber; Fribourg: Universitätsverlag.

### Anschrift der Autoren:

PD Dr. Guy Bodenmann  
 lic.phil. Annette Cina  
 Universität Fribourg  
 Institut für Familienforschung und -beratung  
 Avenue de la Gare 1  
 CH-1700 Fribourg